

Alimentação e exercícios podem evitar o câncer

Dieta saudável e atividades físicas podem conter 19% dos casos da doença no Brasil.

A combinação de uma alimentação saudável com a prática frequente de atividades físicas pode evitar 19% dos casos de câncer no Brasil, de acordo com uma pesquisa lançada pelo Instituto Nacional do Câncer (Inca) em parceria com o Fundo Mundial de Pesquisa contra o Câncer (WCRF).

Segundo o estudo, ao prevenir a obesidade, é possível reduzir em até 30% a incidência de 12 tipos específicos de câncer, considerados comuns na população brasileira, como os de esôfago, pulmão, mama, fígado e próstata. Considerados apenas os tumores de boca, faringe e laringe, 63% dos casos poderiam ser evitados.

O excesso de células de gordura no corpo pode aumentar a produção de fatores pró-inflamatórios e contribuir para o desenvolvimento do câncer. "Além de provocar a doença, essas células facilitam a agressão de fatores cancerígenos ao organismo", explica o nutricionista Fábio Gomes, da área de Alimentação, Nutrição e Câncer do Inca.

Para proteger o corpo, os pesquisadores recomendam o consumo de 400 gramas de frutas, verduras e legumes frescos por dia, e a redução da ingestão de alimentos embutidos e com conservantes, como presunto, salame e salsicha.

A publicação divulgada pelo Inca é uma adaptação à realidade brasileira das recomendações feitas pelo WCRF. A partir do estudo dos hábitos alimentares do País, a pesquisa propõe medidas para evitar a escalada de determinados tipos de câncer.

"A prevenção pode ser uma tarefa difícil e complexa, mas é plenamente possível", afirma o diretor-geral do Inca, Luiz Antonio Santini. "Se nada for feito, o Brasil deve ter um aumento de 34,6% nos casos de câncer nos próximos 10 anos."

O médico citou as políticas de controle do tabaco como um exemplo de sucesso na prevenção da doença. "Podemos fazer o mesmo em relação à alimentação. As pessoas têm um certo medo até de falar a palavra 'câncer', consideram a doença inevitável e desconhecem a possibilidade de preveni-la", afirmou.

Santini estima que um trabalho baseado em alimentação saudável e atividades físicas frequentes poderia reduzir em R\$ 84,2 milhões os gastos do Sistema Único de Saúde (SUS) com o tratamento e a internação de pacientes com câncer de boca, faringe e laringe, esôfago, pulmão, estômago, mama e colorretal.

"O tratamento universal do câncer é impossível, simplesmente porque não há recursos suficientes", avalia o coordenador do estudo, Geoffrey Cannon, do Instituto Americano para Pesquisa do Câncer. "É uma doença extremamente evitável. Só de 5% a 10% dos casos de câncer não podem ser prevenidos - como os causados por fatores hereditários."

Para os pesquisadores, os resultados do estudo não são surpreendentes, mas reforçam a necessidade de incentivar hábitos saudáveis, por meio de campanhas educativas e da regulamentação da indústria de alimentos. "A população brasileira ainda não absorveu a relação entre alimentação e câncer, como acontece no caso das doenças do coração e da diabetes, por exemplo", afirmou o nutricionista Fábio Gomes.